

助力高校毕业生高质量就业

《毕业生，我推介》首期收获近百万关注

就业是最大的民生。为助力高校毕业生高质量就业，2月21日，由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合省市人社部门、省内各高校、省内重点企业共同发起的“毕业生我推介”山东优秀高校毕业生就业创业齐鲁行系列活动正式启动。

作为系列活动之一，《毕业生，我推介》栏目首期走进山东师范大学，现场邀请学校就业负责人、优秀毕业生代表、目标单位HR进行了一场近一小时的“圆桌对话”，节目一经上线，收获全网近百万点击量。



本报记者 徐玉芹 赵清华

本次活动旨在利用齐鲁晚报·齐鲁壹点资源优势，通过系列活动，为高校毕业生等重点群体就业搭建就业平台，帮助企业招到更高层次的人才，助推各市引才工作走向深入。

首期节目邀请了山东师范大学招生就业处职业发展中心主任褚庆成和来自山东师范大学的三位优秀本科毕业生，就“大学生毕业”的话题进行经验分享。

“当时我们大一刚进学校是按大类招进来的，上了一个多月的大类课，每个语种都接触，最后根据自己的情况选择专业，我选择了西班牙语。”参加节目的毕业生代表盛佳琪已经签约三一重装国际控股有限公司的国际销售岗位。

学生进了大学之后，对自己进行职业规划，应该从哪里做起？如何定目标，如何才能更切实际？褚庆成介绍，同学们进入大学之前及刚进入大学时，都见到一个词叫“职业规划”。实际上，这对大学生和准大学生来讲是很难完成的一个任务。他们和社会接触相对来讲比较少，他们要做很长远职业规划是不现实的。所以，

褚庆成引导学生做的不是职业规划，而是大学学业的生涯规划。

作为齐鲁行系列活动之一，《毕业生，我推介》是一档助力山东高校毕业生高质量就业的推介访谈栏目。活动启动后，将陆续邀请山东省内各重点高校、普通高校、高职院校分管就业的就业工作负责人、优秀校友做客齐鲁晚报·齐鲁壹点直播间，分享各大高校人才培养工作，发布毕业生就业需求，推介学校的优秀毕业生等。

后续，系列活动将进一步挖掘全省各地就业资源，搭建高校、企业、地市人才匹配和就业的桥梁，助力学校、企业和有关部门抓好高校毕业生就业工作。



《毕业生，我推介》首期走进山东师范大学

校企生三方“把脉” 助力大学生就业



大学生的个人目标怎样才能与用人单位招聘需求有效对接？在校期间应当如何进行生涯规划？2月21日，由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合省市人社部门、省内各高校、省内重点企业共同发起的“毕业生我推介”山东高校毕业生就业创业齐鲁行系列活动正式启动。作为系列活动之一，《毕业生，我推介》直播栏目首期走进山东师范大学，邀请就业指导专家、用人单位、优秀毕业生代表三方共同“把脉”，为大学生学业规划与求职支招。

记者 徐玉芹 赵清华
实习生 刘敏

规划要一步一步来 可以先确立一个小目标

首期节目分为两个环节，圆桌访谈与走进招聘现场。

圆桌访谈环节邀请到山东师范大学招生就业处职业发展中心主任褚庆成和山东师范大学三位优秀本科毕业生——2019级汉语言专业肖清三、2019级俄语专业缪沁蓉、2019级西班牙语专业盛佳琪。三位优秀毕业生代表了两个不同方向——读研与就业。其中，肖清三已经保研至中国人民大学，缪沁蓉与盛佳琪成功实现对口就业。缪沁蓉的签约单位是宁波亚虎进出口有限公司，盛佳琪的签约单位为三一重装国际控股有限公司。

肖清三介绍，刚进入大学时，他也有过迷茫期，“那个阶段参加了很多活动，感觉也很充实。”到了大二，第一次考试成绩提醒他是什么时候该取舍了，“不能什么都参加”。那么，如何取舍？肖清三对自己进行了一次梳理。

通过梳理大一上、下两个学期的成绩及各方面表现，他的坐标逐渐清晰，他发现自己可以把目标对准保研。目标明确之后，肖清三开始对照目标展开规划。在保证学习成绩的基础上，他参加了创新创业大赛，努力发表科研论文等，最终保研至中国人民大学。

缪沁蓉则是在担任班长、加入学生会的过程中逐渐发现自己



圆桌访谈环节，主持人徐玉芹（左一）对话褚庆成主任（左二），优秀学生代表肖清三（右二）、缪沁蓉（右一）。

适合与人打交道。于是，宁波亚虎进出口有限公司的外贸销售岗位成为她的选择。而西班牙语专业的盛佳琪之所以选择签约三一重装国际控股有限公司国际销售岗位，是因为她看中公司可以提供出国外派的机会。

褚庆成表示，对大学生来说，“职业生涯规划”是一个很难完成的任务。“他们和社会的接触相对比较少，距离职业太遥远，让他们做一个长远的职业规划是不现实的。”因此，他通常是引导大学生做学业规划，“大学学业规划是学生能够看得见、摸得着的。”

“规划可以一步一步来。对大学四年之后的事情最好不要有非常具体的规划，但可以有一个大方向。”他说，学生进入大学之后，读完第一学期，个人对学业的理解和定位基本能够帮助自己确立一个小目标，“小目标逐渐完成之后，到了二、三年级，个人发展的终极目

标就会非常具体和精准了。”

模块化管理时间 破解学业和竞赛平衡难题

很多人在大学期间常常会遇到学业与竞赛或社团活动之间难以平衡的问题，被同学称作“完美学霸”的肖清三也不例外。“大二上学期算是在大学里的一个过渡期和转型期。”肖清三说，当时他感到自己在科创竞赛与专业课学习之间难以平衡，“有点儿忙不过来”，以至于大二上学期期末考试他没能发挥好。

“经过反思，我发现如果不进行合理规划，很多时间就浪费了。”从大二下学期开始，肖清三尝试在前一天晚上对第二天的学习与工作进行规划。“比如说，我可以比昨天早起十分钟，然后利用这十分钟去背书或背单词。”

经过一段时间的摸索，他发现可以通过模块化管理的方式让时间安排更合理。“很多功课日常就已经学习完了，到考试的时候只需要稍微复习一下就可以，两头儿都不耽误。”他再也不用像大二上学期那么焦虑了。

认可学生能力 用人单位愿做“回头客”

访谈当天，山东师范大学正在举办2023届毕业生双选会，这是山东省2023年高校毕业生首场双选会，共有416家用人单位参加，提供就业岗位2.1万余个。这些用人单位中，有不少是“回头客”。

“山师学生业务特别棒，在学生管理方面也特别优秀，”在单县一中教育集团展位前，前来招聘的朱老师提起山师学生赞不绝口。他告诉记者，集团这次来山师

计划招100人。在实际招聘时，他们更看重学生的专业素质和管理能力，并且与学生打交道时要务实、接地气。“山师学生这些优点都具备。”他说。

单县教体局这次也带了100个岗位来到现场。“山师学生整体素质比较高，”相关负责人表示，他们希望招聘到的学生“好学、能够积极参与培训、到岗后迅速适应岗位、对待学生要有爱心。”

济南实验高级中学招聘工作人员告诉记者，他们在招聘时更青睐专业对口、有实习经历的师范类人才，“师范类学生的培养体系比较完整，在大三、大四会有去中小学实习的机会，所以入职之后进入状态会快一些。”

褚庆成表示，大学生学习、成长和找工作是一个水到渠成、瓜熟蒂落的过程。找工作是一次对自己进行梳理总结的机会。“把过去二十多年的成长经历进行精心梳理，从经历中升华出自己的阅历，用阅历来凸显自己的能力，用能力优势去识别自己适合什么样的行业和岗位。”他提醒毕业生，要针对自己想去行业和岗位做一份有针对性的简历，最好是将简历上展现的内容与自己应聘岗位所需要的能力相匹配。

关于本次节目的更多精彩内容，扫描下方二维码可进直播间回看。

